無料修理規定

この保証書は、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買いあげの日から下記保証期間中に、取扱説明書、本体ラベルその他の注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、本書記載内容にもとづき、お買いあげの販売店が無料修理いたしますので、商品と本保証書をご持参ご提示のうえ、お買いあげの販売店にご依頼ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
   - イ. 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
   - ロ. お買いあげ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
   - ハ. 火災・地震・水害・落雷・その他の天災地変ならびに公害や異常電圧その他の外部要因による故障または損傷。
   - ニ. 業務用としての使用、車両・船舶への搭載など一般家庭用以外に使用された場合の故障または損傷。
   - ホ. 本書の提示がない場合。
   - ヘ. 本書にお買いあげ日、お客様名、取扱販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
   - ト. 消耗部品の交換、仕様変更など
2. 保証期間内でも商品を修理窓口へ送付された場合の送料や、出張修理を行った場合の出張料は、お客様のご負担となることがあります。
3. ご転居の場合は事前にお買いあげの販売店にご相談ください。
4. ご贈答品等で本書に記入してあるお買いあげの販売店に修理をご依頼になれない場合には、「お客様ご相談窓口」(26ページ)をご覧のうえ、もよりの窓口にお問い合わせください。
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。　Effective only in Japan.
6. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。

無印良品　可変圧力ジャー炊飯器・0.5L保証書　持込修理

形名	ECJ-MJ31	
お客様	ふりがな お名前　様	電話
	ご住所	
保証期間	お買いあげ日 年　月　日より	本体は1年間 ただし消耗品は除く
取扱販売店名・住所・電話番号		

この保証書は、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買いあげの日から左記保証期間中に、取扱説明書、本体ラベルその他の注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、本書記載内容にもとづき、お買いあげの販売店が無料修理いたしますので、商品と本保証書をご持参ご提示のうえ、お買いあげの販売店にご依頼ください。
お客様お名前、ご住所、お買いあげ日、取扱販売店名など記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。
お客様にご記入いただいた保証書の控えは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

修理メモ

- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買いあげの販売店または「お客様ご相談窓口」（26ページ）にお問い合わせください。
- 保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、26ページの「アフターサービス」の項をご覧ください。

販 売 元
株式会社　良品計画
〒170-8424　東京都豊島区東池袋4-26-3
お客様室　0120-14-6404
平日　10：00～21：00
土･日･祝　10：00～18：00

製造管理元
三洋電機コンシューマエレクトロニクス株式会社
〒680-8634　鳥取県鳥取市南吉方3丁目201番地

1RD6P10157410

無印良品

一般家庭用　業務用としては使用しないでください

可変圧力ジャー炊飯器・0.5L

形名 ECJ-MJ31

取扱説明書

- このたびは可変圧力ジャー炊飯器・0.5Lをお買いあげいただきまして、まことにありがとうございました。
- お求めの可変圧力ジャー炊飯器･0.5Lを正しく使っていただく為に､お使いになる前に取扱説明書をよくお読みください。
  お読みになった後は､いつでも取り出せるところに大切に保管してください。
  特に1～3ページの**「安全上のご注意」**を必ずお読みください。
- この商品を使用できるのは日本国内のみで､国外では使用できません。
  This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.

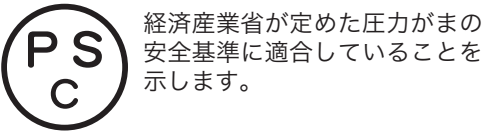
圧力式炊飯器は内部が高圧になるため、取扱いを誤ると危険ですので、この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。

もくじ

保証書付

特　長

- 1.2気圧の圧力で炊飯するためPSマークとSGマークを取得しています。

●PSマーク

経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

●SGマーク

製品安全協会が消費者保護の立場から製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示マークです。

おどり炊き	1.2気圧の圧力	圧力多彩炊き分け
可変圧力の採用により、高温で加圧, 減圧をくり返しながら大沸騰させ、かきまぜ対流でムラなくまん中までふっくらおいしく炊き上げます。	1.2気圧(105℃)の圧力炊飯で、お米の芯まで水と熱をしっかり浸透させ、うまみを引き出します。	メニューや、お米の種類に合せて、最適な圧力で炊飯します。

簡単メニューボタン	炊飯時間が早い！	保　温
白米（ふつう，かため，やわらかめ)，高速，玄米，発芽玄米，雑穀，おかゆの選択ができます。	高速 炊飯を選べば、約27分で炊飯できます。（1カップ炊飯した場合）急なお客様でも安心です。	でんぷんの老化を抑えて、おいしさ24時間。

安全上のご注意

必ずお守りください

ここに示した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための、安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。その表示と意味は、次のようになっています。

● この表示を無視して、誤った使いかたをしたときに生じる内容を、2つに区分しています。

警告 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。

注意 人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される内容。

●本文中の絵表示の意味です。

禁止

⃠ は、してはいけない「禁止」の内容です。

 一般的な禁止　 分解禁止　 接触禁止

 水ぬれ禁止　ぬれ手禁止

強制

● は、必ず実行していただく「強制」の内容です。

 必ず行う　 さし込みプラグを抜く

⚠ 警告

さし込みプラグは、コンセントの奥まで確実にさし込む

さし込みが不完全ですと、火災，感電，ショートの原因となります。

さし込みプラグは清潔にする

さし込みプラグは、刃および刃の取付面にほこりが付着している場合はよく拭く。
火災の原因となります。

炊飯中やむを得ず外ぶたを開ける場合は、下記に従う

炊飯中にやむを得ず、外ぶたを開けるときは、「切/とりけし」ボタンを押して、約4分間待ち、蒸気が出ないことを確認してからフックボタンを押し、外ぶたを開けてください。
※詳しくは、11ページをご覧ください。

⚠ 警告

外ぶたはフックボタンに触れないよう､「カチッ」と音がするまで確実に閉める

圧力炊飯前にフック部、つゆ受け部、ストッパー部、内ぶたパッキンや蒸気ガイドの周囲に米つぶ、ごはんつぶや異物がないことを確認し、「カチッ」と音がするまで確実に外ぶたを閉めてください。米つぶ、ごはんつぶや異物があると外ぶたが完全に閉まらず、外ぶたが開いたり、炊飯中に外ぶたから蒸気がもれ、やけどやけがをする恐れがあります。
「カチッ」と音がしない場合は「**お手入れのしかた**」（☞ 15ページ）をご覧ください。
※ごはんつぶがかたまると、外ぶたが開かなくなることがあります。

電源は交流100Vのコンセントを使う

交流200V，船舶などの電源で使うと、火災，感電の原因となります。

ぬれた手でさし込みプラグの抜きさしはしない

感電やけがをすることがあります。

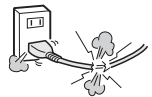
蒸気口、蒸気ガイドに手を触れない

やけどをすることがあります。
特に乳幼児にはさわらせないよう、注意してください。

電源コードは乱暴に扱わない

電源コードを傷付けたり､破損したり､加工したり､無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、熱器具に近づけたりしない。また、重い物をのせたり、挟み込んだりしない。
電源コードが破損し、火災，感電の原因となります。

傷んだときは使わない

コードやさし込みプラグが傷んだとき、コードの一部やさし込みプラグが熱いとき、コードを動かすと通電したり、しなかったりするとき、コンセントのさし込みがゆるいときは使用しない。
感電，ショート，発火の原因となります。

圧力炊飯中は、絶対にフックボタンを押さない
また、外ぶたを開けたり、本体を動かしたり持ち運びしない

内容物がふきだし、やけどやけがをする恐れがあります。
また、うまく炊けない原因となったり､外ぶたが開かなくなります。

コンセントは単独で使う

定格15A以上のコンセントを単独で使う。
他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して、発火することがあります。

水につけたり、かけたりしない

ショート，感電の恐れがあります。

改造はしない

改造はしない。また、修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない。
火災，感電，けがの原因となります。修理はお買あげの販売店にご相談ください。

異物を入れない

すき間にピンや針金などの金属物など、異物を入れない。
感電や異常動作して､けがをすることがあります。

子どもだけで使わせない

子どもだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
やけど，感電，けがをする恐れがあります。

取扱説明書に記載以外の調理には､絶対に使わない

調圧孔や安全弁がふさがれて、蒸気や内容物が噴出して、やけどやけがの恐れがあります。
<使用してはいけない調理例>
- ノリ状になる｢カレーやシチューのルー｣などの調理
- 急激にあわのでる｢重そう｣などを使う調理
- 市販の炊飯器で作る料理本などに記載してある調理
- ポリ袋などに食材を封入したパッキングの調理
- 調圧孔をふさぐ恐れのあるトマトや野菜の調理
- 調圧孔をふさぐ恐れのあるクッキングシート、アルミ箔、ラップを使った調理
- 分量のふえる「煮豆」などの豆類の調理
- 豆類を使った調理
- 多量の油を入れる調理

安全上のご注意

⚠ 注意

さし込みプラグを持って抜く
さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端のさし込みプラグを持って引き抜く。
感電やショートして、発火することがあります。

さし込みプラグを持って巻き取る
電源コードを巻き取るときは、さし込みプラグを持って行う。
さし込みプラグがあたって、けがをすることがあります。

お手入れは冷めてから行なう
高温部に触れて、やけどの恐れがあります。

使わないときはさし込みプラグを抜く
けがややけど、絶縁劣化による感電，漏電火災の原因となります。

持ち運ぶときはフックボタンに触れない
外ぶたが開いてけがや、やけどをする恐れがあります。

使用中や使用直後は、内ぶたや外ぶた内面の金属部に触れない
特に内ぶたや内釜は高温になっていますので、やけどの原因となります。

不安定な場所で使わない
不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使わない。
火災の原因となります。

水や火気の近くで使わない
感電や漏電の原因となります。

ハンドルを持って振らない
炊飯中はハンドルを後ろに倒しておき、持ち運びはしないでください。
蒸気でやけどをしたり、ハンドルが変形することがあります。
炊飯直後に炊飯器本体を持ち運ぶときは、蒸気口から出る蒸気に十分気を付けてください。

壁や家具の近くで使わない。キッチン用収納棚などをお使いのときは、中に蒸気がこもらないようにする
蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色、変形の原因となります。

フックボタンが重くて外ぶたが開かないときは、無理にフックボタンを押さない
無理に押して外ぶたが開くと、熱湯の飛び散りなどによる、やけど，けがの原因になります。本体が冷めて、圧力が下がるまでお待ちください。

荷重強度が不足している不安定な所では使わない
キッチン用収納棚や不安定な台など
（蓋の開閉時、重量がかかります。）

専用内釜以外は使わない
過熱、異常動作の原因となります。

「炊込・おこわ」ごはんは、他の炊飯メニューで炊かない
必ず、メニューを「発芽玄米」に合わせる。
他のメニューは、内ぶたに具が詰まりやすくなり、外ぶたが開かない、変形・破損の原因になります。

水の多いおかゆ，玄米などは「白米」「高速」メニューで炊かない
ふきこぼれ，故障の原因になります。
設定を守って、炊いてください。

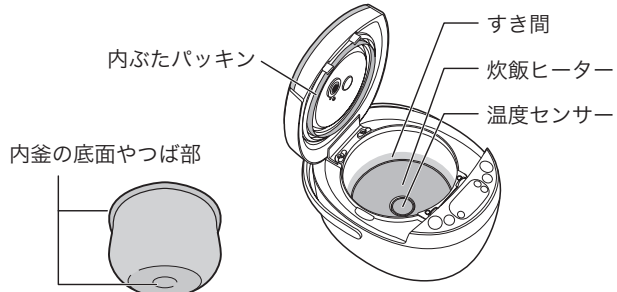
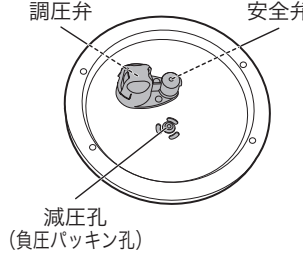
使用上のご注意
故障や誤動作を防ぐために必ずお守りください

ご使用前に・・・

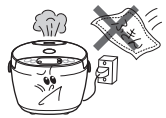
次のような場所で使わない。
故障や炊飯器本体の変形，変色の原因となります。
- 直射日光があたる所
- 油などの飛び散る所

調圧弁，安全弁，減圧孔が目詰まりしたままで使わない
うまく炊けない原因となります。
- 調圧弁や安全弁にごはんつぶが付着したり、目詰まりしているときは、きれいに取り除いてから使用してください。

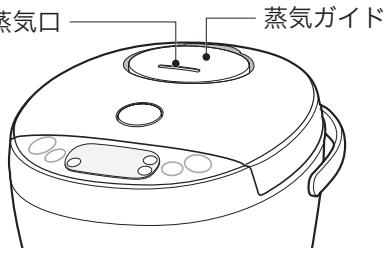
※詳しくは、☞16ページをご覧ください。

本体と外ぶたのすき間
異常ではありません。
- 圧力式炊飯器のため、外ぶたのフックが確実に本体にかかるようにすき間があります。
- 炊飯中圧力により、すき間が少し広がりますが、異常ではありません。

異物がついたまま使わない
うまく炊けない原因となります。
- 内釜の底面と外側やつば部、内ぶたパッキン、炊飯ヒーター、温度センサーなどに付着した米つぶや水滴は、必ず取り除いてから使用してください。

ニオイや故障の原因となります。
- 炊飯器本体の内部と、炊飯ヒーター周囲のすき間に入ったごはんつぶなどの異物は、取り除いてください。
（すき間に入ったときは炊飯器本体を横にかたむけ、少しふって取りだしてください。）

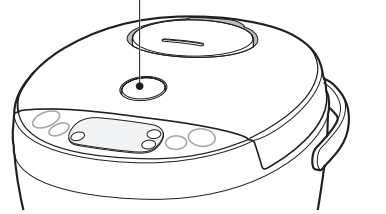
内釜を長持ちさせるためには、☞16ページをご覧ください。

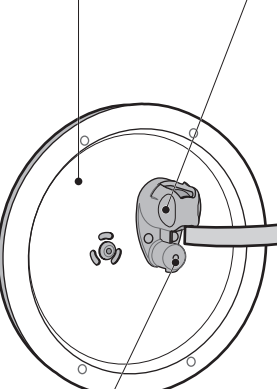
内釜『ここまで』線以上に水を入れて炊飯しない
ふきこぼれなどの原因となります。
※『ここまで』線は、加える水の最大量・水位を表しています。

ご使用中に・・・

蒸気口を人，壁，物へ近づけない
やけどや物を傷める原因となります。
- **特に炊飯中は、蒸気口から蒸気が勢いよく出るので、注意してください。**
  また、乳幼児には蒸気口に近づかせないようご注意ください。
- **炊飯中および炊飯後は、外ぶたが少し熱く感じることがありますが、異常ではありません。**

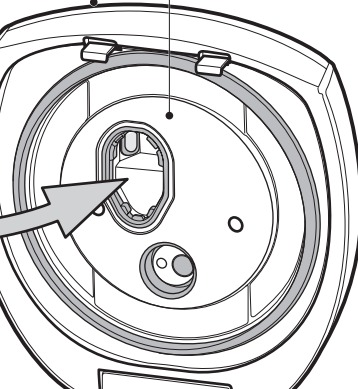
ふきんをかけない
蒸気や炊飯、保温の熱により、故障や外ぶたの変形，変色の原因となります。

空炊きはしない
故障や過熱、異常動作の原因となります。

誤って商品を落下させたり、割れやヒビが生じたりしたときは、使用を中止し、お買上げの販売店へ修理，点検を依頼してください。

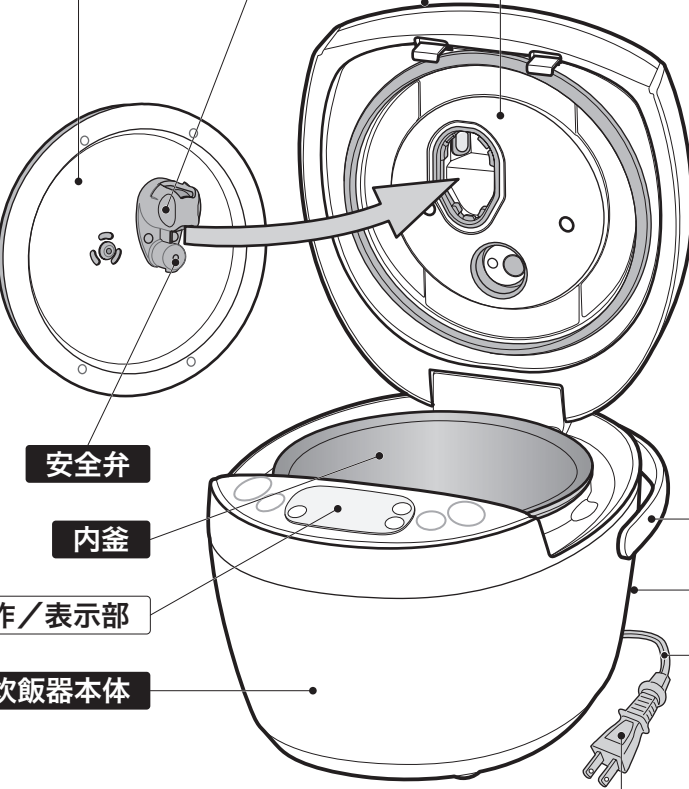
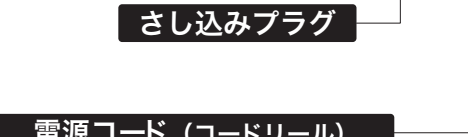
各部のなまえと使いかた

蒸気ガイド（外ぶた上面）

- 確実に取り付けてください。
  炊飯中，炊飯直後は、高温になっていますので､触れないでください。

フックボタン

押すと外ぶたが開きます。
※炊飯中は押さないでください。
（炊飯中に圧力が高まると密閉状態となり、押しても開きません。）

内ぶた

はずしかた、つけかた
（☞6ページ）。

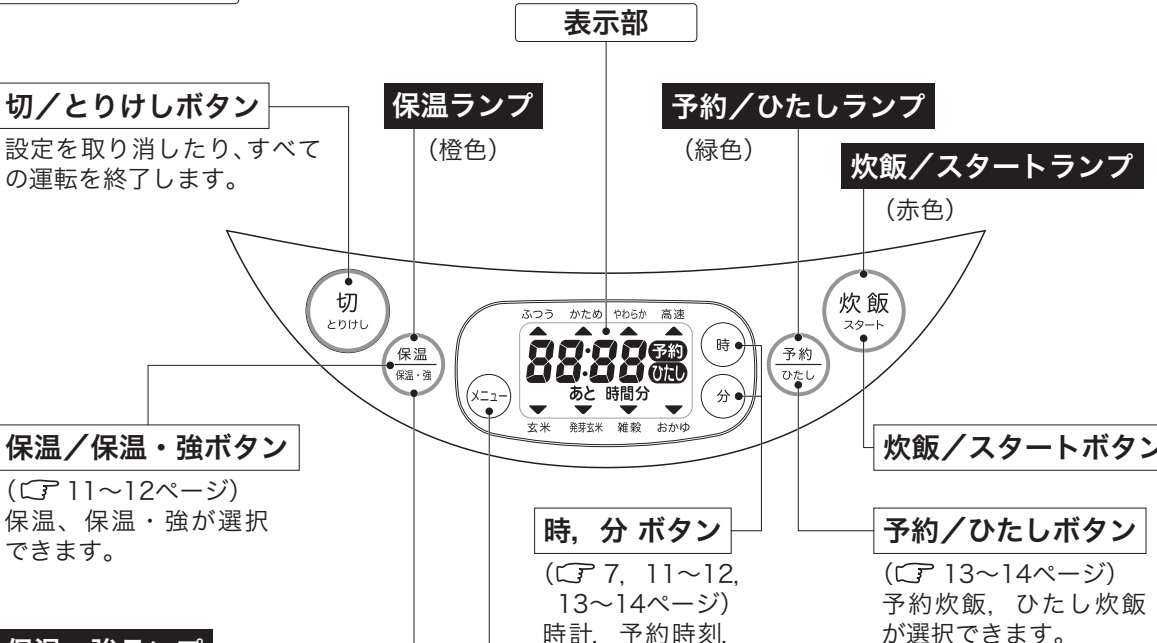
安全表示位置

使用上のご注意項目が表示してありますので、必ずお読みください。

電源コード（コードリール）

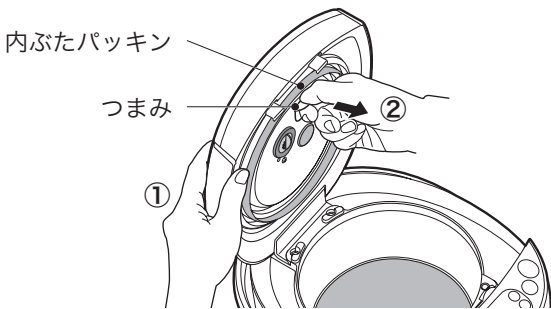
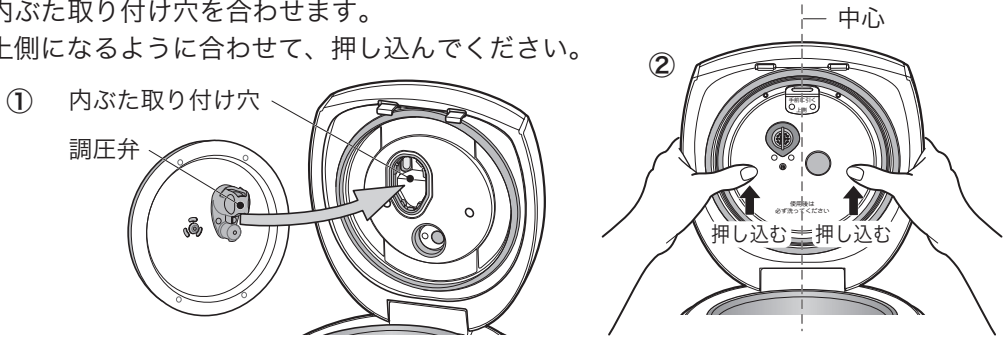
- **出しかた**
  さし込みプラグを引っ張ります。
  ※コードは、赤色テープ以上は引き出さないでください。
- **しまいかた**
  コードを少し引いてもどすと巻き込まれます。
  ※コードがねじれていますと、最後まで巻き込まれなくなります。正しくなおしてください。

付属品（各1個）

しゃもじ　計量カップ（約180mL）

操作／表示部

＊表示部は説明のため､すべての表示を点灯させております。実際の使用状況とは異なります。

内ぶたのはずしかた，つけかた

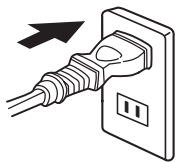
- **はずしかた**
  ① 片手で外ぶたを押さえます。
  ② 反対の手でつまみを手前に引きます。
  ※内ぶたパッキンを引っ張らないでください。

- **つけかた**
  ① 調圧弁と内ぶた取り付け穴を合わせます。
  ② つまみが上側になるように合わせて、押し込んでください。

時計（現在時刻）の合わせかた

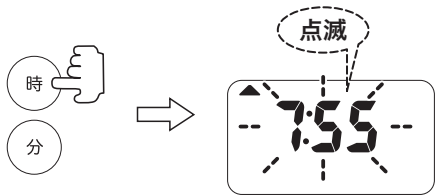
現在時刻はあらかじめ標準時刻に合わせていますが、室温などにより多少ずれることがありますので、つぎの手順で合わせなおしてください。

例 現在時刻が午前８：00で、表示が７：55になっているときは

1 さし込みプラグをさし込む

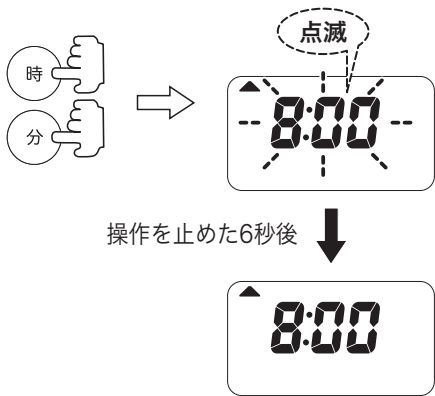
※24時間表示の時計です。

夜の12時は、0:00 に昼の12時は、12:00 と表示します。

2 時ボタン または 分ボタン を押して、時刻表示を点滅させる

※現在時刻が**点滅**して、時計合わせになります。

3 時ボタン、分ボタン を押して、時計を合わせる

操作を止めた6秒後

- 時ボタン を押して「8」に合わせる。
  分ボタン を押して「00」に合わせる。
- 押し続けると早送りします。
- 時計合わせ操作を止めた6秒後に、時刻表示の**点滅**が**点灯**にかわり、自動的に時計合わせを完了します。

※時計合わせの途中でも、操作をしない状態が6秒続くと時計合わせを終了します。

リチウム電池について（本体に内蔵）

☆ リチウム電池の役目

- さし込みプラグを抜いても、現在時刻を表示します。
- 予約時刻の設定を記憶します。

☆ **電池の寿命は約4～5年（室温20℃）**
※メーカー出荷時からのめやすです。

- さし込みプラグをさし込んでいる間、時計はコンセントからの電源で動くため、電池が消耗しないので、さらに長持ちします。

☆ **電池が消耗してくると**

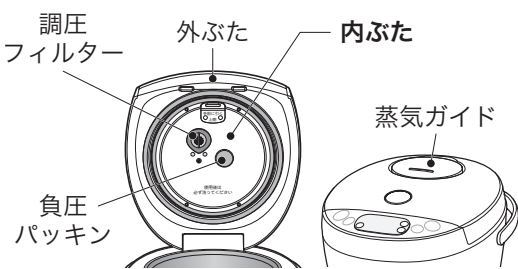
- さし込みプラグを抜いたときに時計表示がうすくなり消えたり、設定した予約時刻の記憶がなくなるなどの現象が現われます。
  さし込みプラグをさし込めば、通常に使えます。

☆ **電池の交換**

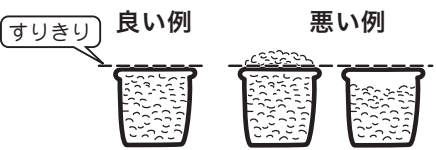
- お買上げの販売店または「お客様ご相談窓口」（26ページ）にご相談ください。
  有償にて、新しいリチウム電池におとりかえいたします。
  交換した後は、時計，予約時刻を合わせてください。

ごはんを炊く前に

1 必ず、内ぶた，蒸気ガイドが正しくついていることを確認する

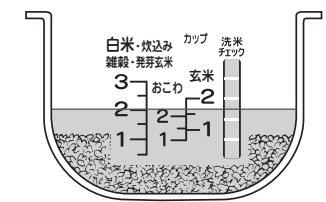
※蒸気ガイドが付いていないと、炊飯中にふきこぼれることがあります。
※内ぶたに調圧フィルター，負圧パッキンが、付いていることを確認してください。

2 付属の計量カップでお米を正しく計り、お米を洗う（☞ 18ページ）

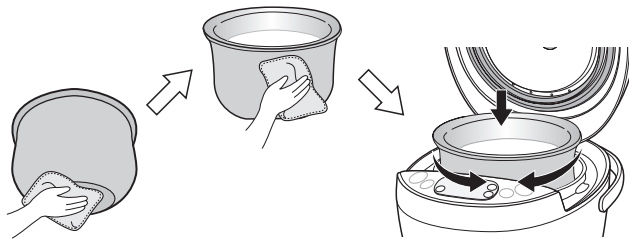
すりきり　良い例　悪い例

- 内釜で洗米できます。
- お米に水を一気に加えて軽くかきまぜ、手早く捨てます。
- お米を手でもむようにして洗います。
- 水を加えてすすぎ、捨てます。水がすむまでくり返し続けます。

3 メニューに合った水位目盛で、水かげんをする（平らな、水平な面で水かげんする）

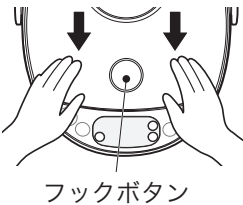
例 「2」カップの「白米」を炊く場合

白米・炊込み・雑穀・発芽玄米　カップ　洗米チェック　おこわ　玄米　3　2　1

- メニューの「高速」は、「白米」の水位目盛で水かげんしてください。
- **「無洗米」「発芽玄米」「炊込み」「雑穀」は、「白米」の水位目盛で水かげんしてください。**
- おかゆの水位目盛は、全がゆ用です。5分がゆの場合は、お米の量を半分にしてください。（☞ 18ページ）
- 水位目盛は、めやすです。お米の種類、お好みにより水かげんしてください。（☞ 18ページ）
- お米は水平にならしてください。

4 内釜を炊飯器本体に入れる

- 内釜の底面と外側や炊飯器本体内側に付着した水滴や米つぶなどは、必ず取り除いてください。
- 内釜を軽く左右に回して、正しく入っているか確かめます。

5 外ぶたを閉め、さし込みプラグをコンセントにさし込む

- 外ぶたは**フックボタンに触れないよう、「カチッ」と音がするまで確実に閉めて**ください。
  「カチッ」と音がしないときは、再度外ぶたの開閉を行い、外ぶたを確実に閉めてください。
  ※外ぶたを確実に閉めないと、炊飯中に蒸気がもれたり、突然外ぶたが開いて、やけどやけがをする恐れがあります。
  ※**「カチッ」**と音がしない場合は、**「お手入れのしかた」**（☞ 15ページ）のフック部、つゆ受け部やストッパー部に米つぶやごはんつぶなどが付着していないか確認してください。
  ※圧力式炊飯器は、内釜内部の密閉度が高くなっていますので閉まりにくく感じる場合があります。
- さし込みプラグはコンセントの奥まで、確実にさし込んでください。

フックボタン

外ぶたを閉めたあとハンドルを持って移動する場合は、本体を大きくゆすらないでください。
※お米がかたむき、うまく炊けないことがあります。

ごはんの炊きかた

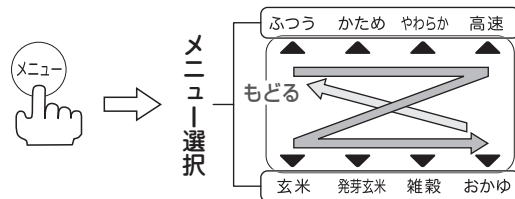
炊飯コースやおいしく炊くために、詳しくは
お料理のページをご覧ください。(☞17〜23ページ)

白米のみで炊飯される場合は、メニューの「ふつう」「かため」「やわらかめ」を選んでください。

1 メニュー を選ぶ

＊ **保温ランプ** が点灯しているときは、**メニューボタン** を受け付けません。
切／とりけしボタン を押して、**保温ランプ** を消してください。

● **メニューボタン** を押すごとに「▲」が右図の「⇨」ように移動します。

※メニューを間違えるとふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。

> **＊炊込み／おこわは「発芽玄米」メニューで炊飯します。その最大炊飯量は、2カップまでです。**
> ＊**「高速」**は、炊飯時間の短縮を優先させています。
> ●ごはんが少しかためになったり、おこげができることがあります。
> ●保温になってもしばらく蒸らしておくと、かたさがやわらぎます。
> ●あらかじめお米を水につけておくと、かたさもやわらぎます。

2 炊飯／スタートボタン を押す

● **炊飯／スタートランプ** が点灯し、炊飯を始めます。
表示部は現在時刻とメニュー(▲)を表示します。

●内釜が入っていないときは、**炊飯／スタートボタン** を押さないでください。万一、**炊飯／スタートボタン** を押しますと、一時的に炊飯ヒーターが発熱して高温になりますので、ご注意ください。

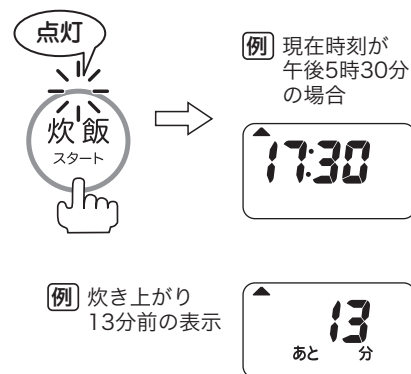
● **炊飯／スタートランプ** の**点灯**を確認してください。

●炊き上がり13分前から、残り時間を表示します。
※メニューが「高速」の場合は、6分前から表示します。

例 現在時刻が午後5時30分の場合

17:30

例 炊き上がり13分前の表示

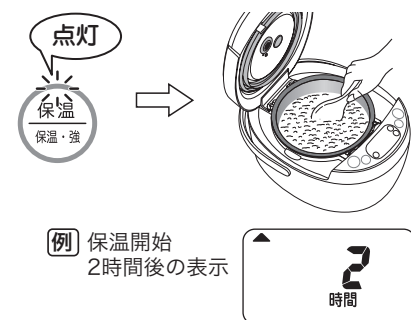
あと 13 分

> ※炊飯中は、蒸気口から蒸気が出ますので注意してください。

3 炊飯がおわったら早めにごはんをほぐす

●ごはんが炊き上がるとブザー音がなり、自動的に「保温」に切りかわります。

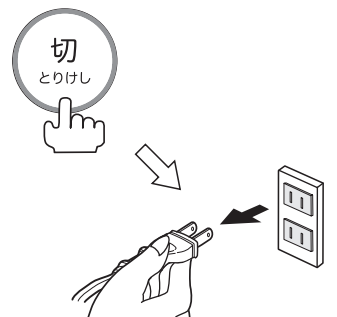
● **保温ランプ** が点灯し、表示部に保温経過時間を表示します。

例 保温開始2時間後の表示

2 時間

> **ニオイの原因になりますので、つぎの点に注意してください。**
> ●「おかゆ」「玄米」「発芽玄米」「炊込み」「おこわ」「雑穀」は、保温しないでください。
> お早めにお召し上がりください。
> ●保温中はさし込みプラグを抜かないでください。
> ●ごはんのつぎたし、しゃもじを入れたままの保温や冷めたごはんの保温はしないでください。
> ●ごはんが残っているときに **切／とりけしボタン** を押した場合は、ごはんを内釜に入れたままにしないでください。

4 ごはんがなくなったら 切／とりけしボタン を押し、さし込みプラグを抜く

● **切／とりけしボタン** を押すと、「保温」を中止し、現在時刻表示にもどります。
※メニューの「ふつう」「かため」「やわらか」で炊飯した時のみ、前回炊飯したメニューにもどります。

●ごはんがなくなったら、安全のため **切／とりけしボタン** を押してさし込みプラグを抜いてください。
※押し忘れると、次の炊飯のとき、さし込みプラグをさし込むと同時に「保温」になります。

> ※ **切／とりけしボタン** を必ず押してから、さし込みプラグを抜いてください。
> **切／とりけしボタン** を押さないでさし込みプラグを抜くと、表示部は現在時刻表示にもどりますが、再度さし込みプラグをさし込むと保温運転を再開し、現在までの保温経過時間を表示します。
> 保温経過時間は、24時間まで刻み続けています。
> 24時間以上経過したとき、表示部は現在時刻にもどります。

発芽玄米の炊きかた

●白米$2\frac{1}{2}$カップに対して、発芽玄米$\frac{1}{2}$カップの割合が、発芽玄米の量の最大です。
●発芽玄米の割合は、お好みで変えてください。
●発芽玄米は、水で軽く洗います。洗った白米と混ぜます。
●水かげんを「発芽玄米」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
●メニューを「発芽玄米」に合わせ、**炊飯／スタートボタン** を押します。
※発芽玄米は、ドライタイプを基本にしています。ウェットタイプの場合は、発芽玄米の量を増やすか、白米の量を減らすか、水を少なくするなどして、硬さを調節してください。

玄米の炊きかた

●玄米は白米と違って、最初に水を少し入れてから洗います。
●それから水を加えて、すすぎます。
●水かげんを「玄米」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
●メニューを「玄米」に合わせ、**炊飯／スタートボタン** を押します。
※あらかじめ、水やぬるま湯に1時間程度漬けておくと柔らかく炊けます。

おかゆの炊きかた

●水位線は全がゆ用です。
5分がゆや7分がゆの場合には、米の量を調節してください。
●水かげんを「おかゆ」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
●メニューを「おかゆ」に合わせ、**炊飯／スタートボタン** を押します。
※水をたくさん入れるとふきこぼれることがあります。

炊込みごはんの炊きかた

●調味料は、事前にだしと混ぜておきます。
●水かげんを「炊込み」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
●メニューを「発芽玄米」に合わせ、**炊飯／スタートボタン** を押します。
※炊込みごはんの炊飯量は、2カップまでです。
※炊込みごはんを炊いたあとはニオイが残りますので、内釜、内ぶたをていねいに洗ってください。

おこわの炊きかた

●調味料は、事前にだしと混ぜておきます。
●水かげんを「おこわ」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
●メニューを「発芽玄米」に合わせ、**炊飯／スタートボタン** を押します。
※おこわの炊飯量は、2カップまでです。
※おこわを炊いたあとはニオイが残りますので、内釜、内ぶたをていねいに洗ってください。

無洗米の炊きかた

●無洗米はザルに入れて、さっと水洗いしてください。
●水かげんを「無洗米」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
●メニューを「ふつう」「かため」「やわらか」のいずれかに合わせ、**炊飯／スタートボタン** を押します。

雑穀の炊きかた

●白米に市販の雑穀をお好みの量加えて炊きます。
●水かげんを「雑穀」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
●メニューを「雑穀」に合わせ、**炊飯／スタートボタン** を押します。

知っておいていただきたいこと

炊飯中にやむを得ず外ぶたを開閉するときは

⚠ 警　告

1. **蒸気ガイドの近くに人がいないことを確認してください。**
2. 切／とりけしボタン を押して、炊飯を中止します。
   ※蒸気が、蒸気口から勢いよく出ますので注意してください。
3. 約4分間待ち、蒸気が出ないことを確認してから**フックボタン**を押します。
   ※ 切／とりけしボタン を押した直後に外ぶたを開けると、やけどをする恐れがあります。

- 炊飯を続けるときは、「**ごはんの炊きかた**」**4** からやりなおしてください。

※**この場合一度炊飯を中止することになりますので、炊飯時間が長くなったり、うまく炊けないことがあります。**

ごはんの炊き上がりについて

- 内釜の底にキツネ色のおこげができることがあります。
- 炊込み／おこわの場合は、調味料を加えるためおこげができます。

やむを得ず連続して炊くときは

- 本体や外ぶたを人肌程度に冷ましてください。熱いとうまく炊けません。

使用中に停電になったときは

（途中でさし込みプラグを抜いたり、電源ブレーカーが切れた場合も含みます。）

- **瞬間的な停電のときは、停電前の状態にもどります。**
- **停電時間が長いときは、再び通電されると次のようになります。**

※**予約（タイマー）炊飯の場合、**開始時刻をすぎているときは、すぐに炊き始めます。予約時刻どおりに炊けないことがあります。

炊飯中	炊飯を続けます。 うまく炊けないことがあります。 残り時間が少ない場合には、保温になることがあります。
保温中	保温を続けます。

保温について

通常は、炊飯が終わると自動的に保温になります。

切 の状態から保温にする場合

1 保温／保温・強ボタン を押す

保温ランプ が点灯し、保温になります。

※保温経過時間が24時間を超えると、表示部は現在時刻表示にもどりますが、保温は続けます。

※保温中に現在時刻が知りたいときは、 時ボタン または 分ボタン を押し続けてください。

ごはんの炊きかたと保温について

ごはんの炊きかた										
ふつう	かため	やわらか	高　速	玄　米	発芽玄米	雑　穀	おかゆ	炊込み	おこわ	無洗米
○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	○

○：保温できます

△：保温しないでください。（ニオイや黄ばみ，パサツキの原因となります。お早めにお召し上がりください。）
また、保温・強は選択できません。

保温のごはんをおいしく食べるために、つぎの点に注意してください。

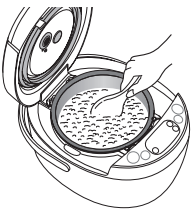
- 炊きあがったらすぐにほぐします。（余分な水分が逃げ、ふっくらおいしくなります。）
- しゃもじを入れたまま、保温しないでください。（雑菌が入り、ニオイの原因となります。）
- 少量の場合は、ごはんを中央に寄せて保温します。（乾燥やべちゃつきを抑えます。）
- 24時間以上保温しないでください。（ニオイの原因となります。）
- 保温中に 切／とりけしボタン を押すと保温が取り消されます。再度保温にしたい時は、 保温／保温・強ボタン を押してください。保温経過時間は、0から表示します。
- 冷やごはんのあたためなおしは、しないでください。（ニオイの原因となります。）
- お米や季節によっては、ニオイがでることがあります。
  ニオイが気になる場合は、「保温・強」で保温してください。

保温・強について

保温・強は、保温より約10℃高めの温度で保温します。
＊保温・強は保温状態でのみ、使用できます。

1 保温中のごはんをほぐし、平らにならす

※保温中は、 保温ランプ が**点灯**しています。

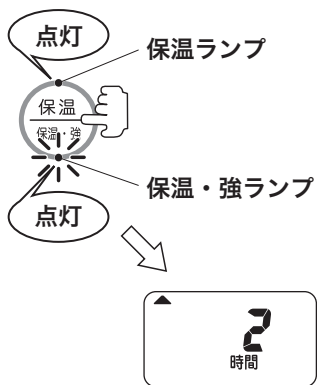
※少量の場合は、ごはんを中央に寄せてください。

2 外ぶたを閉め、 保温／保温・強ボタン を押す

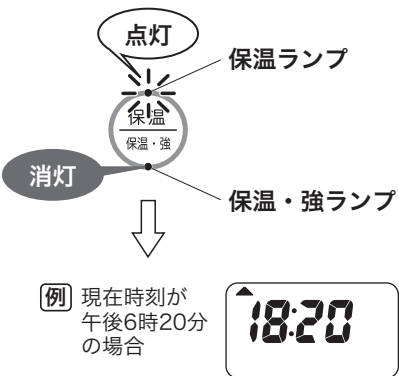
保温ランプ と 保温・強ランプ が**点灯**し、保温・強になります。

※保温・強を解除（中止）して保温にもどしたいときは、再度 保温／保温・強ボタン を押してください。保温にもどります。

※保温・強を開始しても、保温経過時間は保温開始時（炊き上がり直後）からの経過時間を表示します。

※保温経過時間が24時間以上のときは、保温・強への切り替えはできません。（ブザー音でお知らせします。）

※保温・強中に現在時刻が知りたいときは、 時ボタン または 分ボタン を押し続けてください。

＊保温経過時間、24時間後

- 保温・強ランプ が消え、自動的に保温・強から保温に変わります。
- 表示部は、現在時刻表示にもどります。

予約(タイマー)炊飯のしかた

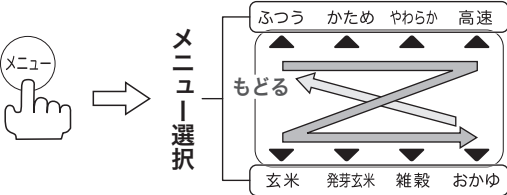
予約設定した時刻に炊き上がります。

1 現在時刻を確認する（24時間表示）

● 現在時刻がずれていると、予約炊飯がうまくできませんので、正しく合わせなおしてください。（☞ 7ページ）

※ **炊飯／スタートランプ** および **保温ランプ** が**点灯**しているときは、予約(タイマー)を合わすことができません。
切／とりけしボタン を押して、**炊飯／スタートランプ** および **保温ランプ** を消してください。

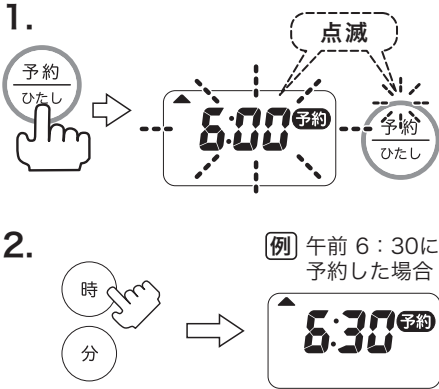
2 メニュー を選ぶ

● **メニューボタン** を押すごとに「▲」が右図の「⇨」ように移動します。
※メニューを間違えるとふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。

※「**炊込み／おこわ**」などで、具や調味料の入るものは、予約炊飯しないでください。
具がいたんだり、調味料が沈殿して、炊けないことがあります。

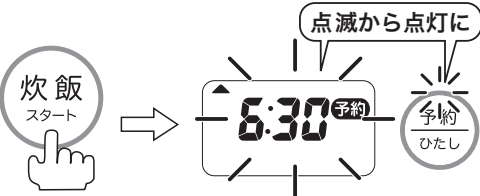
3 予約時刻を合わせる

1. **予約／ひたしボタン** を押します。
※ **予約ランプ** と表示部の予約および予約時刻が、点滅します。
2. **時ボタン**，**分ボタン** で予約時刻を合わせます。
※ **時ボタン** は1時間単位で、**分ボタン** は10分単位で変わります。
● 夜の12時は、 0:00 に
昼の12時は、 12:00 と表示します。
● タイマーはあらかじめ、午前6時「6:00 」を記憶しています。

1.

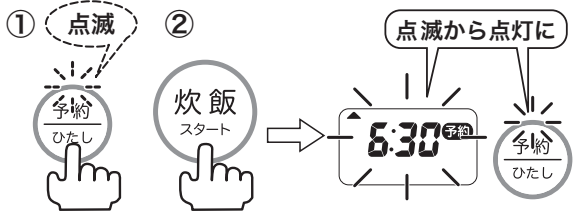
2.

※予約の時間は、12時間以内にしてください。
長い時間お米を水に浸すことになり、ニオイがでることがあります。
※予約炊飯をすると、ごはんがやわらかく炊き上がったり、おこげができることがあります。

4 炊飯／スタートボタン を押す

● **予約／ひたしランプ** と表示部の 予約 および予約時刻が**点滅から点灯**に変わり、**予約を完了**します。
表示部は、予約時刻を表示します。
※炊飯が始まると **予約／ひたしランプ** が消え、**炊飯／スタートランプ** が、点灯します。

※水温，室温，お米の量，水かげん，電圧によっては、予約時刻どおりに炊き上がらないことがあります。

簡単予約について

一度予約すると次回からは2つの操作で予約できます
（前回と同じ予約時刻で炊くとき）

①メニューを確認して、**予約／ひたしボタン** を押します。
②予約時刻を確認して、**炊飯／スタートボタン** を押します。
※ **予約／ひたしランプ** と表示部の 予約 および予約時刻が**点滅から点灯**に変わり、予約を完了します。

予約時刻について

● 予約時刻と現在時刻の差が下の表のときは、予約（タイマー）炊飯できません。すぐに炊飯を始めます。

メニュー	ふつう, かため, やわらか	高　速	おかゆ	玄　米	発芽玄米	雑　穀
予約時間	1時間10分未満	予約炊飯できません	1時間20分未満	1時間30分未満	1時間未満	1時間未満

スタート後に予約時刻を変えたいときは

切／とりけしボタン を押してから、**2** ～**4** の手順で合わせなおします。

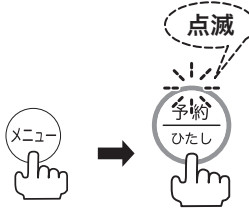
スタート後に現在時刻が知りたいときは!!

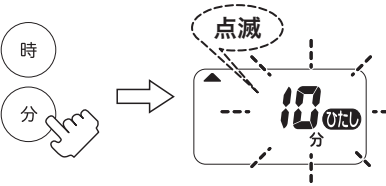
● **時ボタン** または **分ボタン** を押し続けてください。押しているあいだ、現在時刻を表示します。

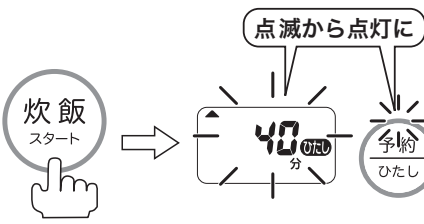
ひたし炊き

予約炊飯できない短い時間のときに便利です。
ひたし設定した時間になると、自動で炊飯を始めます。

1 メニューを選び、予約／ひたしボタン を押す

● メニューの合わせかたは、☞13ページをご覧ください。
● **予約／ひたしボタン** を2回押します。
予約／ひたしランプ と表示部の ひたし およびひたし時間が、**点滅**します。

2 分ボタン を押し、ひたし時間を合わせる

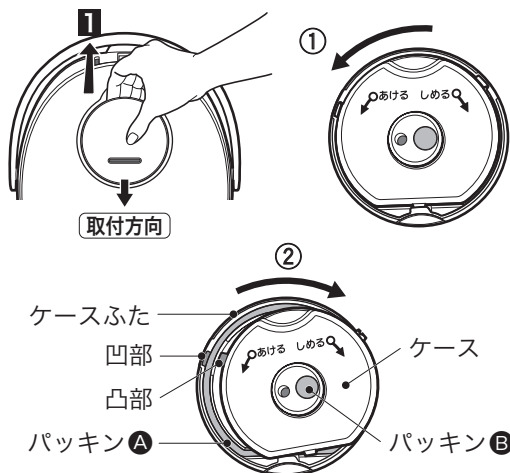
● 10分から60分まで、10分単位で設定できます。
※ひたし時間は、あらかじめ「10分」を記憶しています。
※表示部に ひたし が点滅したことを確認してください。

3 炊飯／スタートボタン を押す

● **予約／ひたしランプ** と表示部の ひたし および、ひたし時間が**点滅から点灯**にかわり、表示部がひたし残時間に切りかわります。残時間は、1分単位で残時間表示をします。
● 炊飯が始まると **予約／ひたしランプ** が消え、**炊飯／スタートランプ** が**点灯**します。

お手入れのしかた

炊飯，保温のあと、毎回お手入れしてください。

- **さし込みプラグを抜いて、炊飯器本体，内ぶた，内釜，蒸気ガイドが冷めてから、必ずお手入れしてください。**
- みがき粉、たわし、ベンジン、シンナーなどは使わないでください。
- 内釜，内ぶた，蒸気ガイドを食器洗い機で洗わないでください。(キズ，変形，変色の原因になります。)
- お手入れ後は、内ぶた、蒸気ガイドを正しく取り付けてください。

蒸気ガイド（外ぶた上面）

1. 図のように､蒸気ガイド後方 1 を上向きに引っ張ってはずします。
2. 蒸気ガイドをもち、ケースを①「あける」の方向に回して開き、水洗いします。
   ※パッキンは、はずさないでください。
   ※パッキンⒶがはずれた場合は、ガイドに添って確実に取り付けてください。パッキンⒷがはずれた場合は、さし込んでください。
   パッキンがはずれた状態で炊飯すると､蒸気もれの原因になります。
3. 凹部と凸部(3箇所)を合わせて、ケースを②「しめる」の方向に止まるところまで回して閉じます。
4. 蒸気ガイドを、取り付けます。
   ※取付方向を確認し、中央部を強く下に押さえて、確実に奥までさし込んでください。

炊飯器本体

調圧パッキン
はずれません。
無理に押さえつけたり、引っ張らないでください。
蒸気モレや外ぶたが開かなくなります。

ふたセンサー，内ぶた取り付け穴
汚れがついたときは、ふきんで軽く水ぶきしてください。

外ぶた，炊飯器本体
固く絞ったふきんでふいてください。
※洗剤は使わないでください。

フック部
米粒などが入ったときは、ようじなどでかき出してください。多量に入ると、外ぶたの開け閉めが固くなったり、フックがかからなくなることがあります。

ストッパー部
米つぶやごはんつぶなどが挟まっているときは､ようじなどでかき出してください。多量に入ると、ストッパーが本体のフック部にかからなくなり､炊飯中に外ぶたが開き､やけどをする恐れがあります。

加熱板
※使用の度にふいてください。
外ぶたをしっかり持ち､ぬれふきんでおねばやご飯粒をふいてください。

つゆ受け部
つゆがたまったときは、ふきとってください。

炊飯ヒーター，温度センサー
米粒などがこびりついたときは､細かいサンドペーパー(320番程度)で軽くみがき、固く絞ったふきんでふきとってください。

ニオイの取り除きかた

① 本体に内釜と内ぶたをセットしてください。
② 内釜の7〜8分目まで熱湯を入れます。
③ 外ぶたを閉めて、そのまま2〜3時間通常保温してください。
④ 内釜，内ぶたを台所用合成洗剤で洗った後、十分に水洗いします。
⑤ 風通しのよい場所で本体、各部を乾燥させてください。

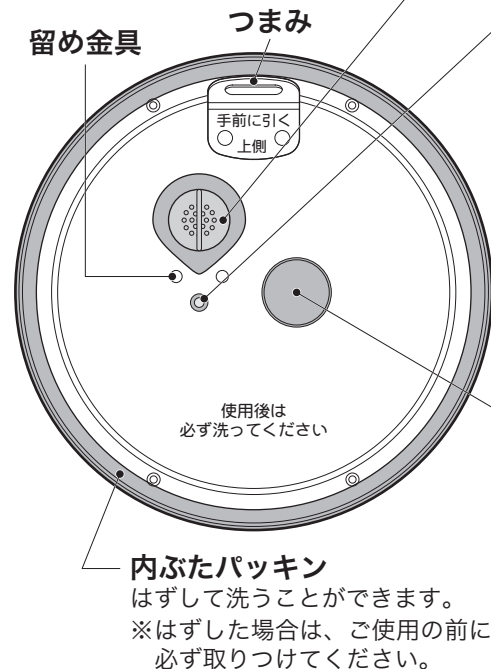
付属品

台所用中性洗剤をスポンジにつけて洗います。

内ぶた

台所用中性洗剤をスポンジにつけて、傷をつけないように洗います。
※内ぶたは、スポンジ以外の固いもので洗うと表面が傷つきますが、炊き上がりには問題ありません。
汚れがとれにくいときは、ぬるま湯にしばらく浸けてから洗ってください。
※錆の原因になりますので､必ずふきんできれいに水分をふきとってください。
また､留め金具やつまみの周りについた汚れは、竹串，ようじで取り除いてから洗ってください。

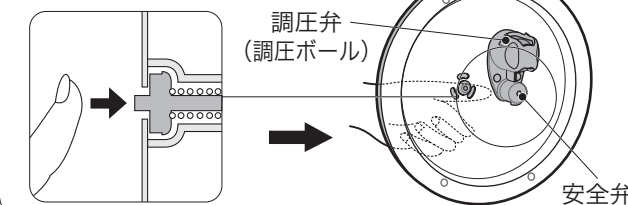
つまみ
留め金具
手前に引く
上側
使用後は
必ず洗ってください

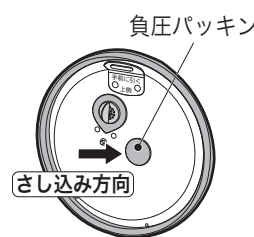
内ぶたパッキン
はずして洗うことができます。
※はずした場合は、ご使用の前に必ず取りつけてください。

調圧フィルター／調圧孔

- **はずしかた**
  つまみを手前に引っ張ると、はずれます。
- **つけかた**
  調圧孔にさし込んでください。

※調圧フィルターを付けないで炊飯すると、ご飯粒が調圧孔をふさぎ、正しい圧力炊飯ができなくなりますので、必ず取りつけてください。
※調圧孔にごはんつぶがつまっていないか、確認します。つまっているときは、竹串，ようじで取り除き流水で洗ってください。

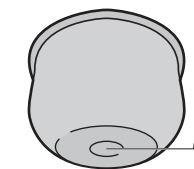
安全弁／調圧弁

安全弁は、指で軽く2〜3回押し、スムーズに動き、軸の周囲のすき間やスプリング部にごはんつぶがつまっていないか確認します。つまっているときは、竹串，ようじで取り除き流水で洗ってください。
調圧弁は、流水で洗ってください。

負圧パッキン

内ぶたと一緒に洗ってください。
※はずさないでください。
つけないと圧力炊飯ができなくなり、うまく炊けません。
※はずれた場合は､右図を参考にさし込む方向に注意して、取りつけてください。

内釜を長持ちさせるために

台所用中性洗剤をスポンジにつけて洗います。

お願い

- ■ **変形させないよう注意してください。**
- ■ **内面のフッ素被膜をいためないために、つぎのことをお守り下さい。**
  - 泡立て器でお米を洗わない
  - 付属のしゃもじを使う
  - スプーンや食器類を入れない
  - 酢は使わない
  - 調味料を使って炊飯したときは、すぐ洗う
- ■ 使っているうちに､内面に色むらができることがありますが、衛生上は問題ありませんので、安心してお使いください。
- ■ 変形したり摩耗した場合は､お買い上げの販売店でお買い求めください。
- ■ 内釜の底面部は、炊飯ヒーターや温度センサーに触れる大切なところです。
  汚れていたり､傷がついたりするとご飯がこげたり､うまく炊けない原因になります。
- ■ 内釜でお米を洗うときは、内釜の下にふきんをしいて洗うと内釜の底面にキズが付きません。
- ■ 外面の黒塗装が傷ついたりしても、炊き上がりには問題ありませんので、安心してお使いください。

消耗品 **内釜，内ぶたパッキン，調圧フィルター，負圧パッキン，蒸気ガイドのパッキン，リチウム電池は、消耗品（有償）です。**

- 消耗品が劣化したり、消耗品や内ぶた，蒸気ガイドが損傷または、はずして紛失したときは、そのまま使用しないでお買上げの販売店にご相談ください。有償にて交換いたします。

※内釜は内面のフッ素被膜が傷ついてはがれたとき、パッキンは弾力性がなくなり表面が白くなったり、破れたりしたときが劣化した状態です。

お料理のページ

ーもくじー

お米の種類

玄　米 → **分づき米** → **白　米** → **無洗米**

玄　米
＊白米に比べて栄養価が高いが、硬い。圧力をかけると、これが改善される。

分づき米
＊玄米の表面を削ったもの。約5%削ったものが5分づき。削り具合により3分〜7分づきがある。白米より栄養価が高い。

白　米
＊玄米の表面を約10%削ったもの。炊きやすく、おいしい。

無洗米
＊白米の表面をクリーニングしたもの。米を洗う手間がない。

発芽玄米
＊玄米に温度と時間をかけて、発芽寸前にしたもの。食べやすく、栄養価が玄米より高い。

胚芽米
＊胚芽が残るように精米したもの。

ごはんの炊きかたについて

メニューにより、多彩な炊き分けをしています。

メニュー	ふつう	かため	やわらか	高 速	玄 米	発芽玄米	雑 穀	おかゆ
炊き分け	◎	◎	◎	○	◎	○	○	●

◎：可変圧力炊飯（おどり炊き）（1.2気圧 ⇔ 1.0気圧　約105℃ ⇔ 約100℃）　○：高圧炊飯（1.2気圧 約105℃）　●：常圧炊飯（1.0気圧 約100℃）

炊飯量と炊飯時間について

メニュー	ふつう	かため	やわらか	高　速	玄　米	発芽玄米	雑　穀
炊飯量	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)	0.18〜0.36L (1〜2カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)
炊飯時間	約42〜51分	約42〜47分	約48〜53分	約26〜34分	約68〜74分	約43〜50分	約45〜52分

メニュー	おかゆ(全がゆ)	炊込み	おこわ	無洗米(ふつう)	無洗米(かため)	無洗米(やわらか)
炊飯量	0.09〜0.18L (0.5〜1カップ)	0.18〜0.36L (1〜2カップ)	0.18〜0.36L (1〜2カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)	0.09〜0.54L (0.5〜3カップ)
炊飯時間	約65分	約45〜50分	約40〜45分	約44〜51分	約42〜48分	約47〜53分

※炊飯時間は、季節(水温, 室温), 水かげん, 電圧, お米の種類などにより変わります。
電圧100V、室温20℃、水温18℃の場合を記載しています。

おいしいごはんを炊くために

1. よいお米を選び、しっかり保管する。

- 精米したてのお米を選びます。よいお米は、ふっくらして透き通るようなつやがあります。
- 保管は、風通しの良い冷暗所に置きます。2週間くらいで使い切りましょう。

2. お米は正しく計量する。（☞8ページ 1）

- 必ず、付属の計量カップで計ってください。(1カップ約180mL)

＊計量米びつでは、誤差が出る場合があります。

3. お米は手早く洗う。

- お米に水を一気に加えて軽くかきまぜ、手早く捨てます。
- お米を手でもむようにして洗います。
- 水を加えてすすぎ、捨てます。これを2〜3回くり返します。

＊洗いかたが不十分だと、こげやすくなり、保温した時にニオイがきつくなります。
＊砕けたお米が多いと、ごはんがおいしく炊けません。
ザルにお米を入れて、水の中でゆすって砕けたお米を取り除くと良いでしょう。

洗米チェックライン

たっぷりの水で洗米したあと、水面より下の洗米チェック目盛が1目盛見えたらすすぎ完了です。

水面
洗米チェック
この目盛が、1目盛見えたらすすぎ完了。

4. 水位目盛をしっかり見て、水加減する。

- お米の種類、産地、季節により、またお好みで水を加減してください。

＊さらにやわらかく炊くために水を多めに加えるときは、水位目盛の間隔の1/3以下にしてください。
水を多めに入れると、蒸気口からふきこぼれることがあります。

2　1/3
「2」カップの場合

※炊飯に使う水

- 水道水より、浄化した水の方がおいしく炊けます。
- ミネラルウォーターは硬度「50」以下であればおいしく炊けますが、硬度が大きいとパサパサした黄色い炊き上がりになります。

5. 炊き上がれば、しっかりほぐす。（☞9ページ 3）

- しゃもじですくうように底からほぐして、ごはん粒の周囲の水分をとばします。

＊ほぐさないと、ごはんが固まってしまいます。

ワンポイントアドバイス

1. 玄米

- 圧力とかきまぜ効果により、固い表皮もふっくらやわらかく炊き上げます。

2. 発芽玄米

- 白米に発芽玄米を2〜3割まぜると、おいしく炊き上がります。

※市販の発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれることがありますので水加減を調節してください。

3. 雑穀

- 白米に市販の雑穀をお好みの量加えて炊きます。

※雑穀を混ぜて炊飯する場合は、お米選択を必ず「雑穀」に合わせてください。
※水かげんは、平らな台の上でお米の量に応じた内釜の水位線に、必ず合わせてください。
※内釜の調圧孔、安全弁、減圧孔や蒸気ガイドは、雑穀が目詰まりしやすいので、炊飯後は、必ず常にお手入れをしてください。
※雑穀はお米の種類や水かげんにより、底にきつね色のおこげができることがあります。
※雑穀を加える量等は、市販の雑穀の袋に記載されている量を参考にしてください。

4. おかゆ（水位線は、全がゆ用です。）

- お好みで水加減してください。

めやすは、全がゆ　米：カップ1
　　　　　　　　　水：水位目盛1（おかゆ）
　　　　五分がゆ　米：カップ1/2
　　　　　　　　　水：水位目盛1（おかゆ）。

※あまり水をたくさん入れるとふきこぼれます。

5. 炊込みごはん、おこわ

- お米は、炊飯する直前まで水に漬けておきます。
- しょうゆ、塩などの調味料は、直接内釜に入れずにだしや水と予めまぜておいて、内釜の水位線まで加えます。
- おこわのもち米と米の割合は、お好みで変えてください。
- 具材は小さめに切り、よく冷ましてから入れてください。

6. 無洗米

- 無洗米は洗わなくてもよいお米ですが、次のことにご注意ください。

※水を入れると、お米のデンプン質で白くにごることがあります。そのまま炊くとおこげがついたり、臭いが気になる場合がありますので、1〜2回、水を入れかえて、すすぐことをおすすめします。
※また、水かげんをしたあと、ひと粒ひと粒が水になじむように、2〜3回、底からかるくかきまぜてください。
特に調味料を加えて炊くときは、よくかき混ぜてください。

たけのこごはん

材料(4人分)

米 ………………カップ2
ゆでたけのこ ……100g
鶏肉…………………80g
木の芽 ………………4枚

だし ……………300ml
うすくちしょうゆ ……………大さじ1
酒 ……………大さじ1

作り方

①米は洗っておきます。
②ゆでたけのこは小さく切ります。
③鶏肉も小さく切り、熱湯にさっとくぐらせます。
④だしに、うすくちしょうゆ、酒、塩を加えてよくまぜ、調味液を作ります。
⑤洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ、❹の調味液を**炊込み**の水位目盛「**2**」まで加えます。足りなかったら水を加えます。たけのこと鶏肉をお米の上に置きます。
⑥ふたをし、**メニューボタン**で「**発芽玄米**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば、ほぐして器に盛り、木の芽をのせます。

うなぎごはん

材料(4人分)

米 ………………カップ2
うなぎの蒲焼 ……150g
ごぼう………………50g

だし……………300ml
蒲焼のタレ …大さじ1
塩 …………小さじ½
しょうゆ ……大さじ1
酒 ……………大さじ1

作り方

①米は洗っておきます。
②うなぎの蒲焼は一口大に切ります。
③ごぼうはささがきにして、水に漬けておきます。
④だしに蒲焼のタレ、塩、しょうゆ、酒を加えて良く混ぜます。
⑤洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ、❹の調味液を**炊込み**の水位目盛「**2**」まで加えます。足りなかったら水を加えます。うなぎ、ごぼうを米の上に置きます。
⑥ふたをし、**メニューボタン**で「**発芽玄米**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑦炊き上がれば、ほぐして器に盛り、木の芽をのせます。

鯛茶漬け

材料(4人分)

米 ……………………カップ2
鯛(切り身)……………200g
白ごま(すり) ………大さじ2
しょうゆ……………大さじ4
三つ葉…………………適量
煎茶……………………適量

作り方

①米は洗います。
②洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ、**白米**の水位目盛「**2**」まで水を加えます。
③ふたをし、**メニューボタン**で「**かため**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
④鯛はうす切りにします。
⑤器にしょうゆと白ごまを入れて混ぜ、❹を加えて30分程度漬けておきます。
⑥ごはんを器に盛り、❺の鯛をのせ、漬け汁を加えて水出しした煎茶をそそぎます。
⑦刻んだ三つ葉をのせます。

チキンカレー

材料(4人分)

玄米 ……………カップ2
鶏肉(モモぶつ切) …600g
たまねぎ …………300g
サラダ油 ……………少々
塩、こしょう ………少々
揚げ油…………………適量
(A)
　クローブ …………3本
　ローリエ …………3枚
　赤とうがらし ……5本
(B)
　チリペッパー ………小さじ½
　ターメリック ………小さじ2
　ガラムマサラ ………小さじ2
　コリアンダー ………大さじ1
　シナモン ……小さじ2
(C)
　にんにく(すりおろし) ………小さじ1
　しょうが(すりおろし) ………小さじ1
　塩 ……………小さじ2
(D)
　湯……………600ml
　トマトジュース ………190g
ヨーグルト ………大さじ1
カルダモン ………小さじ2

作り方

①玄米は洗います。
②洗っておいた玄米の水気を切って内釜に入れ、**玄米**の水位目盛「**2**」まで水を加えます。
③ふたをし、**メニューボタン**で「**玄米**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
④鶏肉に塩、こしょうをし、サラダ油で揚げておきます。
⑤たまねぎを薄くスライスしておきます。
⑥フライパンにサラダ油を少量入れて熱し、(A)を加えて炒める。香りが出てきたら取り出します。
⑦スライスしたたまねぎをフライパンに加えて炒めます。
⑧鍋に❹と❼を入れ、(B)(C)(D)を加えて煮込みます。
⑨煮えたら、ヨーグルト、カルダモンを加えて混ぜます。
⑩ごはんを皿に盛り、❾をかけていただきます。

お料理のページ

えびピラフ

材料(4人分)

米 ………………カップ2
えび ………………100g
たこ…………………50g
いか(胴) …………50g
パプリカ(赤) ……30g
パプリカ(黄) ……30g
いんげん豆…………30g

コンソメ(顆粒) ………大さじ1
水 ……………300ml
塩、こしょう ……少々

にんにく………… 1片
オリーブ油…大さじ1

作り方

①米は洗わないでおきます。
②えびは殻をとり、背綿をとり、半分に切ります。
③たこは一口大に切ります。
④いかは細く切ります。
⑤えび、たこ、いかはさっと湯通しします。
⑥パプリカ、いんげん豆は1cm角程度に切ります。
⑦水にコンソメ、塩、こしょうを加えて良く混ぜます。
⑧フライパンにオリーブ油を入れ、刻んだにんにくを入れて香りが出てきたら、❶の米を加えて炒めます。
⑨❽の米を内釜に入れ、❼の調味液を**炊込み**の水位目盛「**2**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
❺と❻を米の上に置きます。
⑩ふたをし、**メニューボタン** で「**発芽玄米**」に合わせます。
炊飯ボタン を押して、炊飯を始めます。
⑪炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

トマトと牡蠣のリゾット

材料(2人分)

米 ……………カップ 1/2
牡蠣(むき身) ………200g
トマト ……………200g
グリーンアスパラ ………2本

コンソメ(顆粒) ………大さじ 1/2
水………………300ml
サフラン …………0.1g
塩、こしょう ………少々
スイートバジル……適量

作り方

①米は洗っておきます。
②牡蠣は、良く洗います。鍋に300mlの水を入れて沸かし、牡蠣を入れて湯通しします。
湯は、そのままだしとして使います。
③トマトは、湯むきしてから種をとり、ザク切りにします。
④グリーンアスパラは、はかまをとり、2cmの長さに切ります。
⑤❷のだしにサフラン、コンソメ、塩、こしょうを加えて良く混ぜます。
⑥洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ、❺の調味液を**おかゆ**の水位目盛「**0.5**」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
牡蠣、トマト、グリーンアスパラを米の上に置きます。
⑦ふたをし、**メニューボタン** で「**おかゆ**」に合わせます。
炊飯ボタン を押して、炊飯を始めます。
⑧炊き上がれば、ほぐして器に盛り、スイートバジルをふりかけます。

赤飯

材料(4人分)

もち米 …………カップ 1 1/2
米 …………………カップ 1/2
あずき…………………50g
ごま塩 …………………少々

作り方

①もち米と米は、洗っておきます。
②鍋にたっぷりの水を入れ、あずきを加えて強火にかけます。煮立ったらゆで汁をすて、再び水を400ml入れて弱火で少しかために、ゆで汁がにごらない程度に煮ます。
③あずきが煮えたら、あずきと煮汁に分けます。
煮汁は玉しゃくしですくって、少し高い所から4〜5回落として空気にふれさせ、色だしをします。
④内釜に❶のもち米と米を入れ、❸の煮汁を**おこわ**の水位線「**2**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
あずきを米の上に置きます。
⑤ふたをし、**メニューボタン** で「**発芽玄米**」に合わせます。
炊飯ボタン を押して、炊飯を始めます。
⑥炊き上がれば器に盛り、ごま塩をふります。

うなぎおこわ

材料(4人分)

もち米 ……カップ 1 1/2
米 ……………カップ 1/2
鰻(蒲焼) ………150g
あさり(殻付き) …150g
枝豆…………………50g
にんじん……………30g
スイートコーン(生) ………50g
ごぼう………………30g

だし……………200ml
しょうゆ ……大さじ3
塩 …………小さじ 1/2
みりん ………大さじ1
蒲焼のたれ………10g

作り方

①もち米と米は洗って水に漬けておきます。
②うなぎは、適当な大きさに切ります。
③あさりは、洗っておきます。
④枝豆は、さっとゆでてから豆を取り出します。
⑤にんじんは、小さく切ります。
スイートコーンは、包丁で実を削ります。
ごぼうは、ささがきにして水につけておきます。
⑥だしにしょうゆ、塩、みりん、蒲焼のたれを加えて混ぜます。
⑦洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ、❻の調味液を**おこわ**の水位目盛「**2**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
❷❸❹❺を米の上に置きます。
⑧ふたをし、**メニューボタン** で「**発芽玄米**」に合わせます。
炊飯ボタン を押して、炊飯を始めます。
⑨炊き上がれば器に盛ります。

発芽玄米炊込みごはん

材料(4人分)

発芽玄米(ドライタイプ)………カップ3/4	だし……………250ml
米 …………カップ1 1/4	酒 ……………大さじ1
豚肉(うす切り) ……100g	黒砂糖 ……………10g
ゴーヤ………………30g	しょうゆ …大さじ1/2
もずく………………60g	塩 …………小さじ1/2
にんにく…………… 1片	
サラダ油、ごま油………各大さじ1/2	
おくら………………適量	

作り方

①発芽玄米と米は洗います。
②豚肉は一口大に切ります。
③ゴーヤは半分に割り、薄く小口切りにします。
④もずくはしっかり塩ぬきをしてから、小さく切ります。
⑤にんにくはみじん切りにします。
⑥だしに酒、黒砂糖、しょうゆ、塩を加えて調味液を作ります。
⑦フライパンにサラダ油とごま油を入れ、❺のにんにくを加えて熱します。
香りが出てきたらゴーヤと豚肉を入れて、さっと炒めます。
⑧洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ、❻の調味液を**発芽玄米**の水位目盛「**2**」まで加えます。足りなかったら水を加えます。
❼の具と❹のもずくを米の上に置きます。
⑨ふたをし、**メニューボタン**で「**発芽玄米**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑩おくらは、軽く塩ゆでして、スライスします。
⑪炊き上がれば、器に盛り、おくらを飾ります。

きびごはん

材料(4人分)

米 …………カップ1 3/4	だし……………300ml
もちきび ……カップ1/4	しょうゆ ……大さじ1
鶏もも肉 …………100g	塩 …………小さじ1/2
ごぼう………………30g	酒 ……………大さじ1
まいたけ……………50g	

作り方

①米ともちきびは、別々に洗っておきます。
②鶏もも肉は小さく切り、湯通しします。
③ごぼうはささがきにして、水に漬けておきます。
④まいたけは石付きをとり、ほぐしておきます。
⑤だしにしょうゆ、塩、酒を加えて良く混ぜます。
⑥洗っておいた米の水気を切って内釜に入れ、❺の調味液を**雑穀**の水位目盛「**2**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
鶏もも肉、ごぼう、まいたけを米の上に置きます。
⑦ふたをし、**メニューボタン**で「**雑穀**」に合わせます。
炊飯ボタンを押して、炊飯を始めます。
⑧炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

愛情点検

安全に長くご愛用いただくために、日頃から点検をおこなってください。

愛情点検	このような症状はありませんか		処置
	●電源コードやさし込みプラグがふくれるなどの変形や、変色、損傷している。 ●電源コードの一部やさし込みプラグがいつもより熱い。 ●電源コードを動かすと通電したり、しなかったりする。 ●炊飯器本体がいつもと違って異常に熱くなったり、こげくさい臭いがする。		さし込みプラグを抜いてご使用を中止してください。 故障や事故防止のため、使用しないでお買上げの販売店にご連絡ください。
	●さし込みプラグやコンセントにほこりやごみがたまっている。	▶	ほこりやごみを取り除いてください。

※点検，修理について詳しくは、26ページの**アフターサービスについて**をご覧ください。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に、次のことをお確かめください。

もう一度お調べください / こんな症状のときは	内ぶたを取り付け、外ぶたを確実に閉めましたか	蒸気ガイドを正しくつけていますか	水かげん、お米の量は正確ですか	メニューを正しく選びましたか	内ぶたパッキン、負圧パッキンが劣化、損傷していませんか	内ぶたパッキンや内釜の底面と外側、温度センサーの上に汚れや米つぶなどが、こびりついていませんか	お米を十分に洗いましたか	炊飯中に外ぶたを開いていませんか	炊飯後、ごはんをよくほぐしましたか	調味料を使ったごはんではありませんか	24時間以上保温していませんか	しゃもじを入れたままの保温や冷めたごはんの保温、ごはんのつぎたしをしていませんか	さし込みプラグをコンセントから抜いたり、停電がありませんでしたか
参照ページ	2,6,8	5,8,15	8,18	9,17	16	4,8,15,16	8,18	4,11	9	10,11	10,12	9,11	11
炊飯中にふきこぼれる、多量の蒸気がもれる	●	●	●	●	●	●	●						
炊き上がったごはんがかたい、しんが残る、やわらかい	●		●	●	●	●		●	●				●
炊き上がったごはんがこげる				●		●	●			●			
保温中のごはんが黄ばむ、におう、かたくなる	●	●			●	●	●		●	●	●	●	●

故障かな？と思ったら

症　　状	確認してください	処　　置
外ぶたが開きにくい	フック部や内ぶたの調圧孔に米つぶなどがつまっていませんか。	米つぶなどを取り除いてください。(☞15,16ページ)
外ぶたが閉まりにくい(閉まらない)または、内ぶたが取付けられない	内ぶたを正しく取り付けていますか。	確実に取り付けてください。(☞6ページ)
	フック部に米つぶなどが入っていませんか。	米つぶなどを取り除いてください。(☞15ページ)
	炊飯後のご飯をほぐして、すぐではありませんか。	圧力式炊飯器のため密閉度を高くしていますので、しまりにくく感じます。故障ではありません。
	「炊飯/スタート」ランプが、赤色の点灯になっていませんか。	切／とりけしボタンを押して炊飯を中止し、約4分間待ってから、外ぶたを閉めてください。(☞11ページ)
	内ぶたが変形していませんか。	使用しないでお買上げの販売店にご連絡ください。(☞16ページ)
操作ボタンを押しても受け付けない	差し込みプラグが、コンセントから外れていませんか。	差し込みプラグをコンセントに差し込んでください。
予約(タイマー)炊飯がセットできない	予約時刻と現在時刻の差が、炊飯時間より短くはありませんか。	予約時刻を確認してください。(☞14ページ)
予約時刻どおりに炊き上がらない	現在時刻は正しくセットされていますか。	現在時刻を正しく合わせてください。(☞7,13ページ) 水温，室温，電圧，水かげん，お米の量によっては、予約時刻どおりに炊き上がらないことがあります。
炊飯時間が長い(短い)	メニュー，水かげんは、間違っていませんか。	切／とりけしボタンを押し、もう一度メニュー，水かげんを確認し、設定してください。
ラジオ、テレビに雑音が入る	炊飯器とラジオ，テレビが、近接していませんか。	距離を離す。(目安として3m以上)
炊飯器内部から音がする	炊飯中の「カチャカチャ」音は、圧力調整をしている音です。故障ではありません。	
	炊飯中の「プシュー」「ゴボゴボ」音とともに蒸気ガイドから蒸気が勢いよく出ますが、可変圧力による沸とうによるもので故障ではありません。	
	炊飯中の「パン」音は、内釜の底面に付着した水滴が蒸発する音です。お米を洗ったあと、内釜の底面と外側は、必ずふきとってください。	
樹脂などのにおいがする	使いはじめたばかりではありませんか。	ご使用とともに少なくなります。
プラスチック部分に線状や波状の箇所がある	これは樹脂成形時に発生する線状や波状の跡です。使用上の品質に支障はありません。	

仕　様

交流100V　50-60Hz共用

消費電力	外形寸法			質　量	コードの長さ
炊飯時	最大幅	奥　行	高　さ		
480 W	約 249 mm	約 312 mm	約 195 mm	約 3.3 kg	約 1.0 m

※仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

項目	値
最大炊飯容量	0.54 L
区分名	E
蒸発水量	37.2 g
年間消費電力量	52.10 kWh/年
一回当たりの炊飯時消費電力量	128.6 Wh
一時間当たりの保温時消費電力量	15.53 Wh
一時間当たりのタイマー予約時消費電力量	0.30 Wh
一時間当たりの待機時消費電力量	0.10 Wh

※一回当たりの炊飯時消費電力量は、白米コース、一時間当たりの保温時消費電力量は、保温コースの時の電力量です。
※実際にお使いになる時の消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用のメニュー、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。
※年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値です。(区分名も同法に基づいています)
※蒸発水量は、一回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。

アフターサービスについて

1 保証書 (この取扱説明書に印刷されています)

- 保証書は、必ず**「お買いあげ日・取扱販売店名」**などの記入をお確かめのうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- **保証期間は、1年間です。**

2 修理を依頼されるときは

- 保証期間中の修理
  保証期間中でも、有料になることがあります。くわしくは、保証書をごらんください。
- 保証期間が過ぎたあとの修理
  修理により使用できる場合は、有料修理いたします。くわしくは、「お客様ご相談窓口」にお問い合わせください。

3 補修用性能部品の保有期間

- この可変圧力ジャー炊飯器・0.5Lの補修用性能部品を**製造打切後、6年**保有しています。
  性能部品とは、商品の機能を維持するために必要な部品です。

4 アフターサービスのお問い合わせ

- 修理・点検に関するご相談・ご不明な点は、もよりの「お客様ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

お 客 様 ご 相 談 窓 口

家電商品の修理サービスについてのご相談＜三洋電機サービス株式会社＞

受付時間：月曜日　～　金曜日　9：00～18：30 (7月～8月)8：45～19：30
土曜・日曜・祝日・当社休日　9：00～17：30

修理相談窓口				
東コールセンター (050-がご利用できない場合は、東京(03)5302-3401へおかけください)	北海道地区	050-3116-2333		
	東北地区	050-3116-2444		
	関東・甲信越地区	050-3116-2222		
西コールセンター (050-がご利用できない場合は、大阪(06)4250-8400へおかけください)	近畿地区		050-3116-2555	
	中部・北陸地区	北陸	050-3116-2555	
		中部	050-3116-2666 沼津地区は、050-3116-2222	
	中国・四国地区	中国	050-3116-2777	
		四国	050-3116-2555	
	九州地区		050-3116-2888	
	沖縄地区		098-944-5018	

(※) 沖縄地区の受付時間：月曜日～土曜日　9：00～17：30 (日曜、祝日及び当社休日を除く)

持込み修理および部品についてのご相談 ＜三洋電機サービス株式会社＞

受付時間：月曜日 ～ 土曜日　9：00～17：30 (日曜、祝日、当社休日を除く)
家電商品の持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点(サービスセンター、サービスステーション)で承っております。

☆上記のお客様ご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客様ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

お客様ご相談窓口でお受けした、お客様のお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客様の同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。
なお、お客様が当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客様のお申出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

＜利用目的＞
お客様ご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。
なお、この目的のために三洋電機(株)および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

＜業務委託の場合＞
上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

販　売　元：株式会社　良品計画
製造管理元：三洋電機コンシューマエレクトロニクス株式会社
家電事業部　〒680―8634　鳥取県鳥取市南吉方3丁目201番地